

What is a Growth Mindset?

A growth mindset is believing in the power within yourself and your brain. It is the belief that your abilities can improve with effort and practice. Children with a growth mindset will keep going when a challenge presents and understand that their effort and work can change their abilities and intelligence.

Fixed Mindset vs. Growth Mindset



A person with a fixed mindset may do these things:

- Avoid challenges
- Does not try
- Ignores feedback
- Believes mistakes are bad
- Gives up easily

A person with a growth mindset may do these things:

- Embraces challenges
- Gives their best effort
- Learns from feedback
- Learns from failure and mistakes
- Keeps going



HOW CAN YOU HELP YOUR CHILD BUILD A GROWTH MINDSET?

The Brain Can Grow

Talk to your child about how the brain is like muscles, which need to be worked hard in order to get stronger. Remind them that when things are difficult, their brain grows if they persist through each challenge. The more children hear and believe this, the more empowered they will be to keep doing what they need to do to strengthen/grow their abilities and brain.

Talk About It

Talk with your child about their day and guide the discussion by asking questions like:

- Did you make a mistake today?
- What did you learn?
- What did you do that was difficult today?

Encourage Failure

Your child needs to know that failure can (and often does) happen and it is okay! Remind them that each time they fail and try again, their brain is growing stronger. Do not step in to prevent your child's failure - this is how they learn to persevere in the face of challenges.

Praise the Process

Studies have shown that praising for effort and process has a more positive and long term impact. Try to avoid praising your child for their intelligence or 'natural' ability. For example, instead of saying, "You're so smart!" praise effort, goal setting, persisting through challenges, or being creative. You can say something like:

- "Wow! You must have worked really hard on this!"

Help Them Change Their Dialogue

The way children talk to themselves makes a huge impact on their mindset. If they say "This is too hard!" help them change that to "I can't do this yet, but I will keep trying." Give them the words to say when they are feeling defeated by modeling it yourself!

Sources

<https://www.heysigmund.com/positioning-kids-teens-thrive-11-practical-powerful-ways-build-growth-mindset/>
<https://www.mindsetworks.com/parents/default#:~:text=A%20growth%20mindset%20is%20the%20underlying%20belief%20that%20abilities%20can,can%20change%20ability%20and%20intelligence.>
<https://www.familycorner.co.uk/6-ways-help-your-child-develop-growth-mindset>

¿Qué es el crecimiento de su mente?

El crecimiento de su mente es creer en el poder que hay en uno mismo y en el cerebro. Es la creencia de que sus habilidades pueden mejorar con esfuerzo y práctica. Los niños con una mentalidad de crecimiento seguirán adelante cuando se presente un reto y comprenderán que su esfuerzo y trabajo pueden cambiar sus habilidades y inteligencia.

Mentalidad Fija



Una persona sin mentalidad de crecimiento hace lo siguiente:

- Evita nuevos retos
- No intenta
- Ignora criticas constructivas
- Cree que los errores son malos
- Se rinde fácilmente

vs. Mentalidad de Crecimiento



Una persona con mentalidad de crecimiento hace lo siguiente:

- Acepta nuevos retos
- Da su mejor esfuerzo
- Aprende de las criticas constructivas
- Aprende de los errores
- Sigue adelante

¿CÓMO PUEDE AYUDAR A SUS HIJOS A DESARROLLAR EL CRECIMIENTO DE SU MENTE?

¡El Cerebro Puede Crecer!

Hable con sus hijos sobre cómo el cerebro es como los músculos y que deben trabajar duro para fortalecerse. Recuérdele a sus hijos que cuando las cosas se ponen difíciles, sus cerebros crecen si persisten en cada reto. En cuanto más escuchen y crean en esto, los niños se sentirán más empoderados para seguir haciendo lo que tienen que hacer para fortalecer, y desarrollar sus habilidades y su cerebro.

Hable al Respetto

Hable con sus hijos acerca de su día, pero guíe la discusión preguntando cosas como:

- ¿Cometiste algún error el día de hoy?
- ¿Qué aprendiste?
- ¿Hiciste algo difícil el día de hoy?

Promueve el fracaso

Sus hijos necesitan saber que el fracaso puede suceder (y con frecuencia sucede) y está bien. Recuérdeles que cada vez que fallan y vuelven a intentar, sus cerebros se fortalecen. No intervenga para prevenir el fracaso de sus hijos, así es como aprenden a perseverar de frente a los retos.

Aplauda El Proceso

Muchos estudios han demostrado que aplaudir el esfuerzo y el proceso tiene un impacto más positivo a largo plazo. Trate de evitar aplaudir a sus hijos por su inteligencia o habilidad "natural". Por ejemplo, en lugar de decir: "¡Eres tan inteligente!" aplauda el esfuerzo, el establecimiento de metas, la perseverancia en los retos y la creatividad. Puedes decir algo como:

- "¡Guau! ¡Debes haber trabajado muy duro en esto! "

Ayudelos a Cambiar Su Dialogo

La forma en la que los niños se hablan a ellos mismos impacta el crecimiento de sus mentes. Si ellos dicen: "¡Esto es muy difícil!" ayúdelos a decir: "No lo puedo hacer todavía pero seguiré intentando." Deles palabras para utilizar cuando se sientan vencidos y enseñeles con su ejemplo.

Fuentes

<https://www.heysigmund.com/positioning-kids-teens-thrive-11-practical-powerful-ways-build-growth-mindset/>

<https://www.mindsetworks.com/parents/default#:~:text=A%20growth%20mindset%20is%20the%20underlying%20belief%20that%20abilities%20can,can%20change%20ability%20and%20intelligence.>

<https://www.familycorner.co.uk/6-ways-help-your-child-develop-growth-mindset>